



# PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

Ernährungscoach und -beraterIn  
Neurodivergenz PLI®

CAS/DAS/MAS in Ernährungscoaching und -beratung  
Neurodivergenz PLI®

Daten 2026



## Inhaltsverzeichnis:

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.  | Aufbau.....   | 3  |
| 2.  | Vorteile im Überblick .....                                     | 3  |
| 3.  | Wie Familien, Angehörige und Betroffene profitieren können..... | 4  |
| 4.  | Mehr Verständnis für neurodivergente Bedürfnisse .....          | 4  |
| 5.  | Beispiele aus der Praxis .....                                  | 5  |
| 6.  | Was den Lehrgang einzigartig macht .....                        | 6  |
| 7.  | Zielgruppe .....  | 6  |
| 8.  | Lernziele .....   | 7  |
| 9.  | Inhalt .....  | 8  |
| 10. | Durchführungsdaten .....  | 10 |
| 11. | Absolvierungsmöglichkeiten .....                                | 10 |
| 12. | Durchführungsorte.....  | 11 |
| 13. | Titel .....   | 11 |
| 14. | Kosten .....  | 11 |
| 15. | Anmeldeformular .....   | 12 |

## 1. Aufbau

Die Ausbildung zum/r Ernährungscoach und -beraterIn Neurodivergenz PLI® richtet sich an Fachpersonen mit entsprechender Vorbildung. Sie qualifiziert die Teilnehmenden dazu, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS, Autismus-Spektrum-Störung sowie deren Umfeld in Ernährungsfragen kompetent zu beraten und zu begleiten.

AbsolventInnen können diesen fünftägigen Lehrgang in Kombination mit dem Lehrgang CAS ADHS Coach/-BeraterIn PLI® oder CAS Autismus Coach/-BeraterIn PLI® den Grundstein für ein DAS (Diploma of Advanced Studies) mit insgesamt 30 themenverwandte Bildungstage legen.

Ein Ernährungscoach und -beraterIn mit Spezialisierung auf Neurodivergenz bietet eine wertvolle Unterstützung für neurodivergente Menschen und deren Umfeld. Gerade bei spezifischen Herausforderungen wie sensorischen Empfindlichkeiten, Blutzuckerschwankungen oder besonderen Nährstoffanforderungen wird oft eine Beratung benötigt, die über den klassischen Ansatz hinausgeht.

### **Inhalte der Ausbildung:**

- **Individuelle Begleitung**  
Persönliche Unterstützung während der gesamten Ausbildung.
- **Wissenschaftliche Grundlagen**  
Theorie, kombiniert mit praxisnahen Tools und Methoden.
- **Praxisorientierung**  
Vielfältige Fallbeispiele, basierend auf langjähriger Erfahrung.

Dieser Kurs bietet eine spezialisierte Ausbildung, die auf die besonderen Bedürfnisse neurodivergenter Menschen eingeht, um nachhaltige, praxisnahe Lösungen zu entwickeln.

## 2. Vorteile im Überblick

- Individuelle Anpassung an neurodivergente Bedürfnisse durch Verstehen der neurodivergenten Besonderheiten in Zusammenhang mit der Ernährung und spezifisch an diese angepasste Ernährungsempfehlungen.
- Verbesserung der Lebensqualität und Symptomlinderung durch angepasste Ernährung für einen ausgeglicheneren Alltag.
- Alltagstaugliche und familienfreundliche Lösungen bei Picky Eating und sensorischen Sensibilitäten mit praktischen Ansätzen, die für alle funktionieren.

- Langfristige Gesundheitsvorsorge durch Reduktion der durch Neurodiversität
- Erhöhten Gesundheitsrisiken.
- Entlastung für Angehörige und Fachkräfte durch praxisnahe und leicht umsetzbare Ernährungsempfehlungen.
- Nutzen für Krankenkassen: Gesundheitskosten langfristig durch Prävention senken.

### 3. Wie Familien, Angehörige und Betroffene profitieren können

#### **Entlastung im Alltag**

Ein spezialisierter Ernährungsberater hilft Eltern, das Thema Ernährung stressfreier zu gestalten. Durch besseres Verständnis für die Bedürfnisse ihres Kindes können Lösungen gefunden werden, die individuell passen und den Alltag erleichtern, während Betroffene weniger das Gefühl haben, sich ständig anpassen zu müssen. Diese friedvolle Unterstützung schafft ein stabiles, sicheres Familienumfeld.

#### **Förderung der Gesundheit**

Angepasste Ernährungsstrategien stellen sicher, dass Betroffene mit Picky Eating eine ausreichende Nährstoffversorgung erhalten. Dies stärkt das Immunsystem, die Konzentrationsfähigkeit und die allgemeine Gesundheit.

#### **Entwicklung positiver Essgewohnheiten**

Mit gezielter Unterstützung lernen Eltern, neue Lebensmittel behutsam einzuführen und langfristig eine grössere Vielfalt in der Ernährung ihres Kindes zu fördern. Dies trägt zur Gesundheit und Selbstständigkeit des Kindes bei.

#### **Weniger Stress, besser Kommunikation und stärkere Bindung**

Offene und respektvolle Kommunikation hilft den Betroffenen, Bedürfnisse besser auszudrücken. Indem die Bedürfnisse des Kindes besser verstanden und respektiert werden, entstehen entspanntere Mahlzeiten. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt, da das Essen nicht länger eine Konfliktquelle ist.

### 4. Mehr Verständnis für neurodivergente Bedürfnisse

Der Lehrgang vermittelt Angehörigen und Betroffenen, warum bestimmte Essensvorlieben, sensorische Empfindlichkeiten oder spezielle Ernährungsbedürfnisse bestehen. Dieses Wissen fördert ein tieferes Verständnis füreinander, reduziert Konflikte und schafft eine respektvolle und ruhigere Beziehung.

### **Unterstützung ohne Druck**

Angehörige lernen, neurodivergente Familienmitglieder unterstützend zu begleiten, ohne sie zu bevormunden oder unter Druck zu setzen. Gemeinsam werden Lösungen entwickelt, die die Autonomie der Betroffenen fördern und das Vertrauen stärken.

### **Praktische, stressfreie Lösungen**

Der Lehrgang bietet alltagstaugliche Ansätze, um schwierige Essenssituationen friedlich zu meistern. Betroffene gewöhnen sich schrittweise an neue, gesunde Lebensmittel, während Angehörige lernen, Mahlzeiten ohne Druck oder Zwang zu gestalten. Das führt zu entspannteren Essenssituationen und einer harmonischeren Beziehung.

### **Förderung von Selbstständigkeit**

Betroffene erhalten Unterstützung, mehr Verantwortung für ihre Ernährung zu übernehmen, während Angehörige eine gesunde Balance zwischen Unterstützung und Loslassen finden. Dies fördert Eigenständigkeit und entlastet das familiäre Umfeld.

## **5. Beispiele aus der Praxis**

### **Familie Meier und Jonas**

Jonas, ein autistisches Kind mit selektivem Essverhalten, lehnt viele Lebensmittel aufgrund sensorischer Besonderheiten ab. Ein Ernährungsberater entwickelt mit der Familie einen Plan, der Jonas Sicherheit bietet und gleichzeitig wichtige Nährstoffe integriert. Die Eltern lernen, stressfrei mit den Herausforderungen umzugehen, und Jonas kann neue Lebensmittel in seinem Tempo akzeptieren.

### **Laura und Tom**

Laura und Tom, ein Paar, kämpfen mit unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten, da Tom ADHS hat und oft unregelmässig isst. Nach einer Beratung lernt Laura, wie sie Toms Essbedürfnisse besser versteht, und die beiden entwickeln flexible Routinen, die beiden gerecht werden. Gemeinsame Mahlzeiten werden entspannter, und die Beziehung harmonischer.

### **Familie Müller und Lukas**

Lukas, ein Jugendlicher mit ADHS und Autismus, greift häufig zu süssen Snacks, was zu Stimmungsschwankungen führt. Die Eltern erhalten durch die Beratung verständnisvolle Unterstützung und lernen, wie sie kleine, akzeptierte Veränderungen einführen können. Dadurch wird Lukas' Ernährung ausgewogener, und die Konflikte innerhalb der Familie nehmen ab.

## 6. Was den Lehrgang einzigartig macht

### **Verständnis aus Erfahrung**

Der Lehrgang wurde von Fachleuten entwickelt, die die Herausforderungen neurodivergenter Menschen entweder aus eigener Erfahrung oder durch langjährige Arbeit mit Betroffenen kennen. Sensorische Empfindlichkeiten, Energieschwankungen und Schwierigkeiten bei der Essensplanung im Alltag werden nicht theoretisch behandelt, sondern praxisnah adressiert und in die Beratung integriert.

### **Praktische und alltagstaugliche Lösungen**

Anstatt starrer Ernährungsempfehlungen stehen flexible Ansätze im Vordergrund, die sich an den individuellen Bedürfnissen orientieren. Besonders bei picky eating oder sensorischen Herausforderungen werden realistische und umsetzbare Lösungen entwickelt, die den Alltag erleichtern.

### **Empathie und Respekt statt Bevormundung**

Neurodivergente Menschen und ihre Angehörigen werden ernst genommen und unterstützt, ohne belehrt zu werden. Die Berater bringen Verständnis und Einfühlungsvermögen mit, um gemeinsam friedvolle und passgenaue Lösungen zu entwickeln.

### **Förderung von Eigenständigkeit und Vertrauen**

Der Lehrgang stärkt das Selbstvertrauen von Menschen mit ADHS, Autismus – Spektrum – Störung und anderen Neurodivergenzen, indem sie Verständnisvoll unterstützt werden, Verantwortung für ihre eigene Ernährung zu übernehmen. Angehörige lernen, die Balance zwischen Unterstützung und Eigenständigkeit zu fördern, ohne Überforderung zu verursachen.

### **Spezialisiertes Wissen für individuelle Bedürfnisse**

Der Lehrgang vermittelt fundiertes Wissen über die Wechselwirkungen von Ernährung und Symptomen wie Reizbarkeit, Konzentrationsproblemen oder Energiemangel. Durch kleine, gezielte Anpassungen wie stabile Blutzuckerwerte oder antientzündliche Ernährung können deutliche Verbesserungen im Alltag erzielt werden

## 7. Zielgruppe

### **Menschen mit Neurodivergenz**

Menschen mit ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen und anderen neurodivergenten Profilen lernen in einer spezialisierten Beratung, wie bestimmte Nahrungsmittel und Nährstoffe ihre Konzentration, Energie und ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Individuell angepasste Ernährungsmuster helfen, Symptome wie Konzentrationsschwäche, Energielosigkeit oder Reizüberflutung zu mindern und den Alltag zu erleichtern.

### **Eltern und Angehörige neurodivergenter Kinder**

Eltern von Kindern mit ADHS, Autismus oder sensorischen Überempfindlichkeiten stehen häufig vor Herausforderungen wie picky eating. Ein spezialisierter Ernährungsberater unterstützt sie dabei, gesunde Alternativen zu finden, die den Nährstoffbedarf decken und den Familienalltag entspannen.

### **Pflegefachpersonen und Therapeut\*innen**

Pflegekräfte und Therapeut\*innen profitieren von fundierten Ansätzen, um neurodivergente Kunden ganzheitlicher zu begleiten. Sie lernen, wie Ernährung die mentale und körperliche Gesundheit fördern kann, und können diese Erkenntnisse in die Pflege oder Therapie einfließen lassen.

### **Pädagogen und Schulbegleiter**

Lehrer und Schulbegleiter erhalten Einblicke, wie Ernährung das Verhalten und die Konzentration neurodivergenter Kinder beeinflusst. Sie können Eltern bei der Schaffung eines förderlichen Ernährungsumfelds unterstützen und positive Impulse in den Schulalltag integrieren.

### **Medizinisches Fachpersonal**

Ärzte und Psychologen, die neurodivergente Menschen betreuen, gewinnen durch die Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern wertvolle Informationen über die Wechselwirkungen zwischen Ernährung und neurodivergenten Symptomen. Dies fördert eine individualisierte und umfassende medizinische Versorgung.

## **8. Lernziele**

Die Teilnehmenden der 5 Tage-Ausbildung:

- **Verstehen neurobiologischer Grundlagen**  
Sie kennen die neurobiologischen Mechanismen von ADHS, ASS und anderen neurodivergenten Profilen sowie deren Einfluss auf Verhalten und Stoffwechsel.
- **Medizinische Perspektive auf ADHS**  
Sie verstehen ADHS aus medizinischer Sicht, einschliesslich der damit verbundenen Komorbiditäten und deren Relevanz für die Ernährung.
- **Ernährungswissenschaftliche Kenntnisse**  
Sie wissen, welche spezifischen ernährungswissenschaftlichen Anforderungen bei ADHS und ASS zu beachten sind, wie etwa Mikronährstoffe, Blutzuckerregulation und anti-entzündliche Ernährung.
- **Planung von Coachingprozessen**  
Sie sind in der Lage, Coaching- und Begleitungsprozesse zu strukturieren und dabei die Bedürfnisse aller beteiligten Personen zu berücksichtigen.
- **Förderung von Verständnis und Bewusstsein**  
Sie entwickeln ein Verständnis für die besonderen ernährungsbezogenen Bedürfnisse neurodivergenter Menschen. Dabei wird das Bewusstsein für sensorische Empfindlichkeiten und individuelle Herausforderungen im Alltag gestärkt.

- **Anwendung in der Praxis**

Sie lernen, wie theoretische Inhalte in individuelle, praktikable Ernährungsstrategien umgesetzt werden können, die die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.

Die Ausbildung vermittelt nicht nur fachliche Grundlagen, sondern stärkt auch das Verständnis und die Fähigkeit, auf die besonderen Bedürfnisse neurodivergenter Menschen empathisch und lösungsorientiert einzugehen.

## 9. Inhalt

|                     |  |
|---------------------|--|
| <p><b>Tag 1</b></p> | <p><b>Einführung in neurodivergente Ernährungsanforderungen und die Rolle des spezialisierten Ernährungsberaters</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung und Lernziele</li> <li>• Was bedeutet Neurodivergenz?</li> <li>• Definition und Überblick über ADHS, Autismus, Doppeldiagnosen und PDA</li> <li>• Spezifische Ernährungsbedürfnisse und sensorische Besonderheiten</li> <li>• Bedeutung einer angepassten Ernährung für neurodivergente Menschen</li> <li>• Positive Effekte auf Wohlbefinden und Alltag</li> <li>• Die Rolle des spezialisierten Ernährungsberatungsberaters</li> <li>• Aufgaben und Qualifikationen</li> <li>• Beratung zu Safe Foods, Blutzuckerschwankungen, Nährstoffbedarf und Begleiterkrankungen</li> <li>• Nährstoffe und Körperfunktionen bei Neurodivergenz</li> <li>• Wichtige Nährstoffe und deren Einfluss auf das Gehirn, Stimmung und Energie</li> <li>• Gesellschaftlicher Bedarf und Wachstumspotenzial des Berufsfelds</li> <li>• Coachingtools und Methoden</li> <li>• Bedürfnisanalyse, Visualisierungshilfen, Snack-Uhr und Essens-Tracker</li> <li>• Praktische Übungen</li> </ul> |
| <p><b>Tag 2</b></p> | <p><b>Spezifische Nährstoffe und deren Wirkung auf das Wohlbefinden neurodivergenter Menschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in essenzielle Nährstoffe</li> <li>• Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Zink und B-Vitamine</li> <li>• Nährstoffe für Konzentration und emotionale Stabilität</li> <li>• Detaillierte Wirkung und praktische Beispiele</li> <li>• Nährstoffbedarf bei ADHS und Autismus</li> <li>• Spezifische Anforderungen und Vermeidung von Mängeln</li> <li>• Eisen und Blutzuckerstabilisierung</li> </ul>   |

|              |   |
|--------------|---|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung der Energie und Konzentrationsfähigkeit</li> <li>• Praxisorientierte Ernährungspläne und Rezeptvorschläge</li> <li>• Wochenpläne und Snacks</li> <li>• Methoden und Tools zur Überwachung der Nährstoffversorgung</li> <li>• Checklisten und Erinnerungssysteme</li> <li>• Praktische Übungen</li> </ul>  |
| <b>Tag 3</b> | <p><b>Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Komorbiditäten und Autoimmunerkrankungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten</li> <li>• Laktose, Gluten, Fruktose und Histamin</li> <li>• Zusammenhang zwischen Unverträglichkeiten und neurodivergenten Symptomen</li> <li>• Einfluss auf Reizbarkeit und Konzentration</li> <li>• Komorbiditäten und deren Einfluss auf Ernährung</li> <li>• Angststörungen, Depressionen, Reizdarmsyndrom</li> <li>• Autoimmunerkrankungen und entzündungshemmende Ernährung</li> <li>• Hashimoto-Thyreoiditis, Zöliakie und entzündungshemmende Lebensmittel</li> <li>• Hormonelle Ungleichgewichte und deren Auswirkungen</li> <li>• Blutzuckerstabilisierung und Nährstoffe für die Hormonbalance</li> <li>• Individuelle Ernährungspläne und Anpassungen für Kinder</li> <li>• Safe Foods und sensorische Verträglichkeit</li> <li>• Praktische Übungen und Fallbeispiele</li> </ul> |
| <b>Tag 4</b> | <p><b>Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Komorbiditäten und Autoimmunerkrankungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten</li> <li>• Laktose, Gluten, Fruktose und Histamin</li> <li>• Zusammenhang zwischen Unverträglichkeiten und neurodivergenten Symptomen</li> <li>• Einfluss auf Reizbarkeit und Konzentration</li> <li>• Komorbiditäten und deren Einfluss auf Ernährung</li> <li>• Angststörungen, Depressionen, Reizdarmsyndrom</li> <li>• Autoimmunerkrankungen und entzündungshemmende Ernährung</li> <li>• Hashimoto-Thyreoiditis, Zöliakie und entzündungshemmende Lebensmittel</li> <li>• Hormonelle Ungleichgewichte und deren Auswirkungen</li> <li>• Blutzuckerstabilisierung und Nährstoffe für die Hormonbalance</li> <li>• Individuelle Ernährungspläne und Anpassungen für Kinder</li> <li>• Safe Foods und sensorische Verträglichkeit</li> <li>• Praktische Übungen und Fallbeispiele</li> </ul> |

|              |  |
|--------------|--|
| <b>Tag 5</b> | <b>Essstörungen, Selbstfürsorge und Alltagsstrategien für neurodivergente Menschen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in Essstörungen bei neurodivergenten Menschen</li> <li>• Magersucht, Bulimie, ARFID und deren Besonderheiten</li> <li>• Zusammenhang zwischen Neurodivergenz und Essverhalten</li> <li>• Medizinisches Gaslighting und Missverständnisse in der Behandlung</li> <li>• Selbstfürsorge und Achtsamkeit</li> <li>• Förderung der Selbstakzeptanz und friedvolle Lösungsansätze</li> <li>• Unterstützende Alltagsstrategien und hilfreiche Küchenhelfer</li> <li>• Thermomix, Airfryer und Meal-Prep-Tools</li> <li>• Organisation und Einkauf für neurodivergente Menschen</li> <li>• Einkaufsplanung und Ergänzungsleistungen in D-A-CH</li> <li>• Vorteile spezialisierter Ernährungsberatung für neurodivergente Menschen und deren Familien</li> <li>• Praktische Übungen</li> </ul> |
|--------------|--|

## 10. Durchführungsdaten

| LG-NR.         | Tag 1      | Tag 2      | Tag 3      | Tag 4      | Tag 5      |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>EC-1-26</b> | 05.02.2026 | 12.02.2026 | 19.02.2026 | 26.02.2026 | 05.03.2026 |
| <b>EC-2-26</b> | 19.05.2026 | 27.05.2026 | 01.06.2026 | 10.06.2026 | 17.06.2026 |
| <b>EC-3-26</b> | 25.08.2026 | 03.09.2026 | 14.09.2026 | 21.09.2026 | 28.09.2026 |
| <b>EC-4-26</b> | 04.11.2026 | 11.11.2026 | 17.11.2026 | 27.11.2026 | 02.12.2026 |

Falls keine der ausgeschriebenen Daten passen, definieren wir auf Anfrage immer gerne weitere Daten.

## 11. Absolvierungsmöglichkeiten



Präsenzunterricht – Teilnahme vor Ort oder per Zoom  
Jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr



Online - Selbststudium mit persönlicher Begleitung durch Dozententeam

## 12. Durchführungsorte

Vor Ort, via Zoom oder mit unserer beliebten Online Version

### Praxis für Lösungs-Impulse AG

- Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach
- Tiergartenweg 1, 4710 Balsthal

## 13. Titel

Mit der Absolvierung unseres themenspezifischen Lehrgangs sind Sie berechtigt, folgenden markenrechtlich geschützten Titel zu tragen:

- Ernährungskoach und-beraterIn Neurodivergenz PLI®
- CAS in Ernährungskoaching und -beratung Neurodivergenz PLI®

## 14. Kosten

Ernährungskoach und -beraterIn Neurodivergenz PLI® / 5 Tage CHF 2'600.00

*Aufbauend auf ADHS und/oder Autismus-Lehrgang PLI® oder anderweitiges Grundlagenwissen*

|   |            |                 |
|---|------------|-----------------|
| CAS in Ernährungskoaching und-beratung Neurodivergenz PLI® / 5 Tage | CHF        | 2'600.00        |
| Urkunde, Unterrichtsmaterial, Prüfung oder Äquivalenzverfahren      | CHF        | <u>740.00</u>   |
| <b>Total</b>  | <b>CHF</b> | <b>3'340.00</b> |
|   |            | =====           |

Option Upgrade auf DAS, bei 30 absolvierten, themenverwandten Inhalten!

## 15. Anmeldeformular

Ernährungscoach und -beraterin Neurodivergenz PLI®  
CAS/DAS/MAS Ernährungscoaching und -beratung Neurodivergenz PLI®

Anrede  Herr  Frau  Keine  Andere/Divers

Name ..... Vorname.....

Strasse, Nr. ....

PLZ, Wohnort .....

Heimatort .....

Telefon, Handy.....

E-Mail .....

Geburtsdatum.....

Beruf, Tätigkeit.....

Ernährungcoach und BeraterIn Neurodivergenz PLI® / 5 Tage / 2'600.—

CAS in Ernährungscoaching und -beratung Neurodivergenz PLI® / 5 Tage CHF 3'340.00

Ausbildungsstart .....

Online Version  Präsenzunterricht (vor Ort / per Zoom)

Ich melde mich an folgendem Standort an:  Luterbach  Balsthal

Datum ..... Unterschrift.....

Bestätigung Vertragsverhältnis Auftragnehmer:

Datum: ..... Unterschrift: Praxis für Lösungs-Impulse AG, Luterbach

**Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt zurück an:**

- Praxis für Lösungs-Impulse AG, Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach oder an [info@loesungs-impulse.ch](mailto:info@loesungs-impulse.ch)

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden: .....